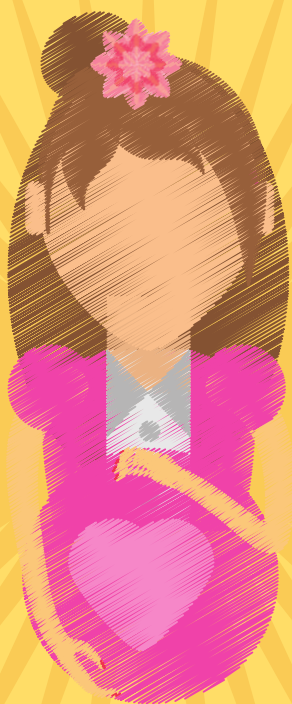


COMO PERDER O

MEDO DO PARTO EM

simples passos

7



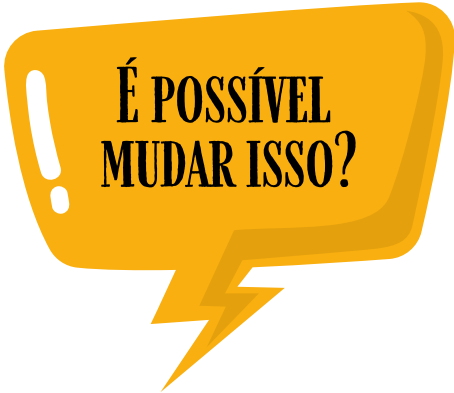
Gestante

ATIVA

DE ONDE VEM OS NOSSOS

medos do parto?

Os nossos maiores medos em relação ao Parto, geralmente estão relacionados com a nossa falta de confiança em nós mesmas, com a falta de informação, com o despreparo da nossa mente e com a falta de segurança em uma equipe ou profissional.



**É POSSÍVEL
MUDAR ISSO?**



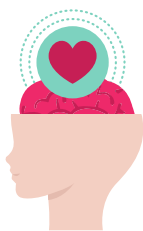
**SIM! ISSO TUDO
PODE SER MUDADO E
TRANSFORMADO, E
EU VOU TE MOSTRAR
COMO FAZER ISSO DE
FORMA SIMPLES!**

Existem 5 principais formas de se preparar para o Parto para conseguir viver esse momento de forma mais plena, feliz, segura e tranquila. Sem Medos! Vou mostrar agora para você quais são essas 5 formas:

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

5 FORMAS DE SE PREPARAR

para o parto



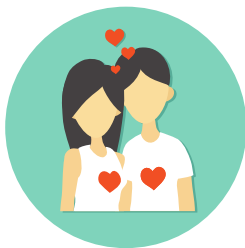
PREPARAR A MENTE



INFORMAR-SE



CONFIAR NO SEU CORPO



**CONECTAR-SE COM SEU
ACOMPANHANTE**



**PLANEJAR O SEU
PARTO**

Eu vou te mostrar o que você deve fazer em cada uma dessas formas de se preparar para o Parto, e com certeza elas irão eliminar os seus medos e inseguranças, para se sentir tranquila, calma, preparada de verdade para o seu Parto.

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

PREPARAÇÃO DA MENTE



Eu acredito muito no poder da nossa mente, e é por isso que a Preparação da Mente para o parto é o que eu julgo ser mais importante! Depois de conseguir adequar seus pensamentos o resto fica muito mais fácil.

A verdade mais pura que você vai ouvir nessa vida é:

**A SUA MENTE
É O SEU GUIA!**

Mas, isso pode tanto contribuir para que você tenha um bom parto, quanto atrapalhar tudo.

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

E, o que você precisa fazer é guiá-la para que ela possa contribuir para seu parto. Você sabia que o nosso pensamento pode mudar todo o rumo do seu parto? Isso porque:



PARTO É HORMÔNIOS E HORMÔNIOS SÃO SENTIMENTOS

isso significa que qualquer sentimento que você tiver vai influenciar e desencadear um tipo de hormônio.

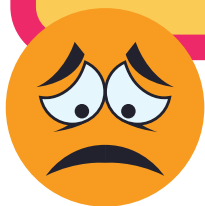
Por exemplo, quando a gente está feliz, com pessoas por perto que nos trazem segurança e amor, é desencadeada a ocitocina, o hormônio do amor. E isso vai contribuir para um parto mais rápido, menos dolorido e mais feliz.



COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES



Mas, se você fizer totalmente o contrário, ter apenas sentimentos ruins, que te deixem insegura, para baixo, triste, isso só vai contribuir para a liberação de hormônios que vão deixar seu parto mais demorado, mais dolorido e tenso. E, eu acredito que isso é o que você não quer, não é mesmo?



Especialmente, no final da gestação é o momento em que você mais precisa estar cercada de amor, carinho e cuidado para promover um ambiente propício à liberação de ocitocina.

Eu já ouvi diversas histórias relacionadas a isso. Uma, em particular, me chama a atenção até hoje e é um exemplo clássico disso que eu estou te contando.

Vamos chamar a personagem da história de Afonsa (rsrs), apenas para preservar a identidade dela, ok?



História Real

Uma gestante, Afonsa, já nas últimas semanas de gestação, estava mega ansiosa, e preocupada com o parto, com medo e apreensiva. A única pergunta que vinha na sua cabeça era: “Quando esse bebê nasce?” Um certo dia, o sogro da Afonsa falou assim pra ela: “Vem comigo, que hoje esse bebê vai nascer”. O sogro da Afonsa levou ela, o marido dela, e os filhos para um passeio. Como o sogro da Afonsa era uma pessoa super divertida, você imagina o quanto esse dia deve ter sido sensacional. Afonsa ria até chorar das piadas, e dos acontecimentos no meio do caminho! Depois de voltar do passeio, quando Afonsa finalmente pode chegar em casa e descansar... umas contrações iniciaram. Afonsa foi para o hospital e teve o bebê no dia seguinte.

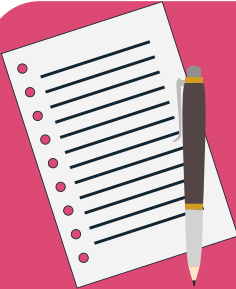
COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

Eu contei essa historinha para você perceber o quanto uma situação e momentos prazerosos tem o poder de desencadear a liberação de hormônios para o início do trabalho de parto e trazer benefícios para o parto.



Os sentimentos e sensações que você tenha, tudo o que você faça durante a sua gestação vão refletir no seu parto.

É por isso que você precisa se proporcionar momentos assim, felizes, alegres e cheios de amor e diversão!



PASSO-A-PASSO 1

*para Perder o Medo
do Parto*

1

ANOTE EM UM CADERNINHO OU EM UMA FOLHA QUALQUER 5 ATIVIDADES QUE TE DÊ PRAZER EM FAZER, ATIVIDADES QUE TE DEIXE FELIZ!

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES



2

AGORA ANOTE DO OUTRO LADO 5 PESSOAS, SE NÃO TIVER 5 NÃO TEM PROBLEMA, MAS ANOTE AS PESSOAS QUE VOCÊ MAIS AMA TER POR PERTO, PESSOAS QUE VOCÊ GOSTARIA DE PASSAR MAIS TEMPO JUNTAS, PESSOAS QUE TE TRAZEM FELICIDADE!

3

AGORA VOCÊ VAI LIGAR UMA ATIVIDADE A UMA PESSOA. NÃO TEM PROBLEMA LIGAR VÁRIAS ATIVIDADES À MESMA.

4

DEPOIS DE TER ESCOLHIDO COM QUAIS PESSOAS VOCÊ QUER REALIZAR DETERMINADA ATIVIDADE, MARCA 5 DATAS PRÓXIMAS PARA REALIZÁ-LAS.

5

FEITO ISSO, CONVIDE A PESSOA PARA IR A ESSE ENCONTRO COM VOCÊ!

Tenho certeza que será ótimo fazer atividades que você gosta com pessoas que você gosta.

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM **7** PASSOS SIMPLES



Isso ajuda também a tirar aquele foco e neura que a gente fica de “Será que vai nascer hoje, amanhã, depois de amanhã? O que eu vou fazer?” Certo?

Caso você goste de fazer atividades sozinha, é ótimo também, ou apenas com seu parceiro.

Logo mais você terá uma companhia pela vida inteira e as atividades com seu parceiro podem ficar mais raras, pelo menos no começo.



**CHEGOU A HORA DE
COLOCAR
A MÃO NA MASSA!**

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

Outra situação que nos causa medo em relação ao parto é o que nós pensamos e as ideias que temos quando a gente pensa em parto.



QUAL A 1ª IDEIA
VEM NA SUA
CABEÇA QUANDO
VOCÊ PENSA EM
PARTO?

Muitas ideias e informações que a gente tem sobre o parto não são experiências nossas, principalmente se essa é a sua primeira gestação.

As informações que existem na sua cabeça sobre parto provavelmente são das experiências de outras pessoas, da sua mãe, suas avós, tias...afinal, todo mundo vai te contar histórias sobre o parto quando você estiver grávida. Isso é fato!

Escuta aqui,
minha filha...Na
minha época...
Blá, blá, blá...



COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES



Quando a gente nunca viveu uma experiência, como é o caso do parto, quando a gente pensar nessa experiência a sua mente vai buscar situações e momentos parecidos com o parto.



Se você nunca viveu essa experiência, ele vai buscar “qualquer” informação sobre isso. E ele te mostra isso como sendo uma verdade.

Exemplo

VOCÊ ESCUTOU DE ALGUMA AMIGA SUA, UMA PESSOA PRÓXIMA, QUE ELA SOFREU MUITO NO PARTO, QUE FOI MUITO MALTRATADA, E ELA TE CONTA TODA A EXPERIÊNCIA TIM TIM POR TIM TIM COMO ACONTECEU. SUA MENTE VAI ABSORVER TUDO AQUILO QUE VOCÊ ACABOU DE OUVIR.

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES



E QUANDO VOCÊ PENSAR EM PARTO (E SÓ TIVER OUVIDO ESSA HISTÓRIA) ESSA É A PRIMEIRA INFORMAÇÃO QUE A SUA MENTE VAI TE DAR: “PARTO É SOFRIMENTO”. E, SE TODAS AS VEZES QUE VOCÊ PENSAR EM PARTO ELE TE DEVOLVER ESSA INFORMAÇÃO, É NISSO QUE VOCÊ VAI ACREDITAR!

O QUE FAZER PARA ACABAR COM ESSE CICLO?

Mente é exercício! E você vai treinar a sua mente a acreditar nas experiências boas, ou nas informações de qualidade que você tem, e eliminar as ideias e histórias ruins! Mas isso é treinamento e precisa muito da sua dedicação. Mas, com esse passo-a-passo vai ficar bem fácil!



COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES



PASSO-A-PASSO 2

para Perder o Medo do Parto

1

A PRIMEIRA COISA QUE VOCÊ VAI FAZER É ANOTAR TODAS AS IDEIAS E INFORMAÇÕES QUE VEM NA SUA CABEÇA QUANDO VOCÊ PENSA EM PARTO.

2

DEPOIS, NA FRENTE DE CADA UMA DELAS, VOCÊ VAI ESCREVER DE ONDE VEIO ESSA INFORMAÇÃO. OUVIU DE UMA AMIGA, É A EXPERIÊNCIA DA MINHA MÃE, OUVI NA TV, VI EM UM ARTIGO.

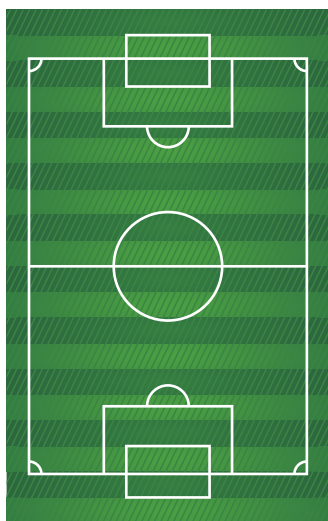
3

AGORA, VOCÊ VAI OLHAR PARA CADA UMA DESSAS IDEIAS QUE VOCÊ ANOTOU E RISCAR AQUELAS QUE NÃO SÃO SUAS E QUE ESTÃO TE CAUSANDO MEDO. FIQUE COM AS IDEIAS BOAS E QUE TE FAZEM PENSAR EM ALEGRIA, AMOR, EM VIDA, QUANDO PENSAR EM PARTO. (AS QUE VOCÊ FOR RISCAR, RISCA DE VERDADE, ATÉ VOCÊ NÃO CONSEGUIR ENXERGAR MAIS ELAS. VAI RISCANDO COMO SE VOCÊ ESTIVESSE APAGANDO ELAS DA SUA CABEÇA.)

INFORMAR-SE



A falta da informação é, com toda a certeza, o problema de muitas mulheres que chegam ao parto. Eu costumo fazer uma comparação para você entender como é o poder da informação.



Vamos supor que você não entenda nada de futebol (ou assim como eu, nem precisa supor, porque eu não entendo mesmo...rsrs) e você vai participar de uma partida de futebol. Vou te apresentar 2 situações:



SITUAÇÃO I

VOCÊ NÃO LÊ NADA SOBRE FUTEBOL, NÃO SABE AS REGRAS E PENSA ASSIM: “NEM PRECISO SABER MESMO...LÁ VAI TER O ÁRBITRO, O TÉCNICO E OUTROS JOGADORES”. VOCÊ DEIXA A SUA ATUAÇÃO POR CONTA DO MOMENTO, PARA VER NO QUE VAI DAR!

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

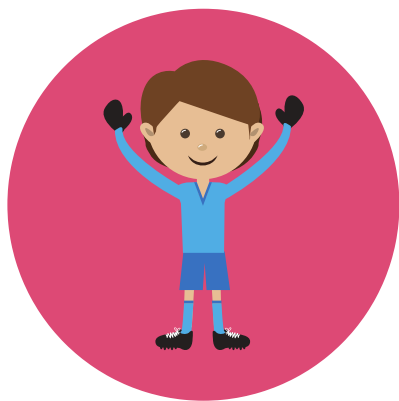


SITUAÇÃO II

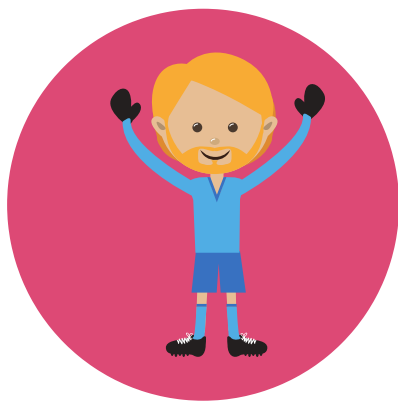
VOCÊ LÊ TODAS AS REGRAS DO JOGO, VÊ INFORMAÇÕES ATUALIZADAS SOBRE O FUNCIONAMENTO DO JOGO, AS ÚLTIMAS NOTÍCIAS E FAZ ATÉ ALGUNS EXERCÍCIOS PARA SE PREPARAR PARA A PARTIDA.

Olhando para cada uma dessas situações, qual você acredita que dê mais certo? Que tenha um final melhor?

Quem tem mais chance de ganhar esse jogo?



SITUAÇÃO I



SITUAÇÃO II

Na situação 2 uma coisa a gente pode constatar, por mais que essa experiência seja nova, pelo menos você consegue ter a ideia de como acontece tudo, o que pode o que não pode fazer, o que é normal e o que não é normal de acontecer.



Mas, e a pessoa da Situação 1? Ela não vai saber nem que o jogo é só com os pés!

VOCÊ CONSEGUE PERCEBER O QUE É UMA
PESSOA COM INFORMAÇÃO E O QUE É A
FALTA DELA?

No parto é a mesma coisa.

Escolha ser a pessoa da situação nº 2. Quando a gente torna tudo que é desconhecido CONHECIDO na nossa cabeça. Quando a gente não viveu uma determinada experiência a forma mais certa de acabar com o medo e ansiedade desse momento é buscando informações e se familiarizando com o assunto.

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

No final das contas, aquele assunto vai fazer parte do que você é, e por mais que você não tenha vivido aquela experiência, ela não é desconhecida para você, portanto ela não parecerá tão assustadora assim!



Dica de Ouro



TRANSFORMAR O DESCONHECIDO EM

CONHECIDO



PASSO-A-PASSO 3

*para Perder o Medo
do Parto*

1

ANOTE UM PAPEL TODAS AS COISAS RELACIONADAS AO PARTO QUE TE CAUSAM MEDO. A EPISIOTOMIA, A ASSISTÊNCIA... ANOTE TAMBÉM AS SUAS PRINCIPAIS DÚVIDAS RELACIONADAS AO PARTO, POR EXEMPLO, NÃO SEI A HORA DE IR PARA O HOSPITAL, NÃO SEI SE ESTOU DILATANDO... QUANTO MAIS VOCÊ ANOTAR, MELHOR!

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES



2

AGORA VÁ NO NOSSO VELHO E BOM AMIGO GOOGLE, E COLOQUE CADA UMA DESSAS QUESTÕES LÁ, LEIA O MÁXIMO DE INFORMAÇÕES QUE VOCÊ CONSEGUIR. ESCOLHA AS MAIS CONFIÁVEIS. SE VOCÊ ESTIVER ACHANDO MUITO SUPERFICIAL AS QUESTÕES, E QUISER SABER MAIS A FUNDO CADA UMA DELAS É SÓ IR NO GOOGLE ACADÊMICO. LÁ TEM ARTIGOS EXCELENTE E QUE VÃO ACRESCENTAR MUITAS INFORMAÇÕES BOAS PARA VOCÊ.

3

FAÇA UMA PASTINHA NO SEU COMPUTADOR COM OS ARTIGOS E INFORMAÇÕES MAIS IMPORTANTES QUE VOCÊ ENCONTRAR PARA QUE ELAS FIQUEM ORGANIZADAS DENTRO DO SEU COMPUTADOR, E SEMPRE QUE VOCÊ PRECISAR DE INFORMAÇÃO VOCÊ JÁ TEM UMA FONTE TODA ORGANIZADINHA!

4

DEPOIS, É SÓ IMPRIMIR ALGUNS E IR LENDO AOS POQUINHOS.



LEMBRE-SE:
INFORMAÇÃO NUNCA É DEMAIS!



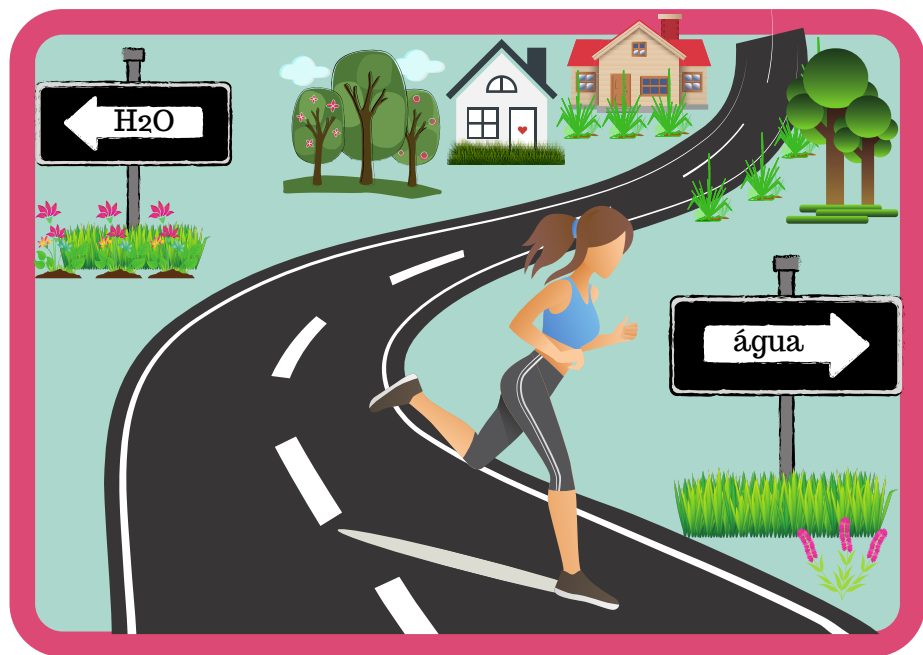
COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM **7** PASSOS SIMPLES

A informação é uma fonte inesgotável.



Já dizia Sócrates, “Só sei que nada sei”! Com informação a gente é capaz de chegar em lugares inimagináveis, mais rápido.

Viver na ignorância é um prejuízo! Essa imagem abaixo demonstra MUITO bem isso!



Refleta bem sobre essa imagem e veja o quanto a informação é T-R-A-N-S-F-O-R-M-A-D-O-R-A!

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

CONFIAR NO PRÓPRIO CORPO



Com o passar dos anos, e a entrada da figura do médico na obstetrícia, fomos ficando cada vez mais desacreditadas do nosso próprio corpo, da nossa capacidade de parir.

Esquecemos que nosso corpo foi feito para viver esse momento. E tudo dito em relação a isso é baseado em questões do tipo:

**SEU CORPO PRECISA
DE ALGUNS AJUSTES
PARA FUNCIONAR
MELHOR**

**VOCÊ NÃO É CAPAZ
SOZINHA!**

E, isso tudo é dito pela figura em que temos uma confiança muito grande: os médicos!

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

Ficamos afastadas do nosso corpo,
do feminino, do nosso íntimo, e somos
cada vez mais convencidas de que a “Máquina”
não funciona direito mesmo.



Esse é um dos grandes medos que cercam
centenas de mulheres!

Elas têm medo porque não sabem se tudo dará
certo, não sabem se a “máquina” vai funcionar
bem, elas tem medo porque o parto é
imprevisível!

E, para acabar com esse medo do imprevisível
os médicos indicam a cesariana como solução.
Mas, essa não é a solução!

Para acabar com esse medo, nós precisamos
acionar novamente a nossa mente! É preciso um
treino diário, de muita repetição!



COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

Vou te dizer uma frase que certamente você já ouviu alguma vez nessa vida:



“TUDO QUE VOCÊ MANDA PARA O UNIVERSO, ELE TE DEVOLVE”

E, é isso que você precisa fazer nesse momento para acreditar e ganhar confiança em você mesma e no seu corpo. Para isso eu vou te mostrar 2 tarefas simples e totalmente eficazes!



PASSO-A-PASSO 4

para Perder o Medo do Parto

1

FECHE SEUS OLHOS E DESENHE NA SUA CABEÇA O PARTO QUE VOCÊ DESEJA TER. AQUELE QUE VOCÊ IDEALIZA, QUE VOCÊ SONHA. CRIE A IMAGEM DE PARTO MAIS LINDA E SE IMAGINE VIVENDO ESSA CENA.

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES



2

DEPOIS, ABRA OS OLHOS E PENSANDO NESSA IMAGEM DIGA EM VOZ ALTA: “ESSE É O PARTO QUE EU QUERO, ESSE É O PARTO QUE EU VOU TER”.

Dica de Ouro



MENTALIZE O PARTO QUE VOCÊ DESEJA
E DIGA EM VOZ ALTA:

ESSE É O PARTO QUE EU VOU TER

Esse exercício é bem simples, mas é preciso muita repetição para torná-lo um hábito.

Você vai mostrar para o universo que você quer um parto lindo e cheio de amor e mostrar para ele que isso é possível para você, e ele vai te devolver tudo isso!



COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES



PASSO-A-PASSO 5

para Perder o Medo do Parto

1

PESQUISE NAS SUAS LEMBRANÇAS MOMENTOS MARCANTE EM QUE VOCÊ CONSEGUIU REALIZAR ALGUMA COISA QUE QUERIA MUITO SIMPLEMENTE PORQUE VOCÊ ACREDITOU DE VERDADE EM VOCÊ MESMA.

2

QUANTO MAIS LEMBRANÇAS DESSE TIPO MELHOR. ANOTE RESUMIDAMENTE ELAS EM UMA FOLHA OU CADERNINHO.

3

AGORA, LEIA CADA UMA EM VOZ ALTA E DIGA PARA VOCÊ MESMA “EU FUI FORTE NESSE DIA, E EU SEREI FORTE NO MEU PARTO. EU CONFIO EM MIM MESMA, PORQUE JÁ FIZ ISSO VÁRIAS VEZES”.



DIGA EM VOZ ALTA:
"EU CONFIO EM MIM MESMA!"



COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

Repita isso quantas vezes forem necessárias, pega essa folha a cada semana, ou quando bater aquela insegurança ou medo. Mostre para sua cabeça através desses exemplos seus o quanto você é capaz e será capaz!



Nossa mente é como os músculos do nosso corpo! Precisam de incentivos, exercícios diários para trazer resultado. Quanto mais você exercita, mais fortes eles ficam.



Pensar que você é capaz, é forte e que confia no seu próprio corpo deve ser um mantra a ser repetido até que ele se torne forte o bastante para ser a única verdade quando você pensar no Parto.



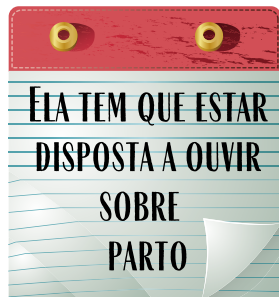
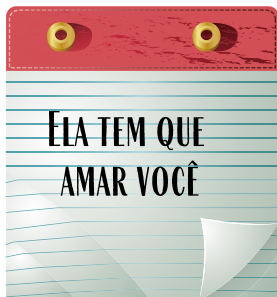
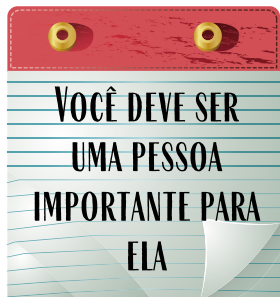
COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

CONECTAR-SE COM O ACOMPANHANTE

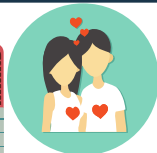
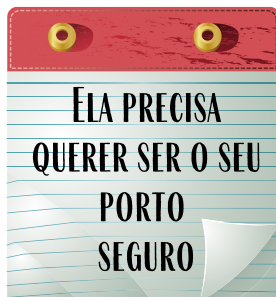
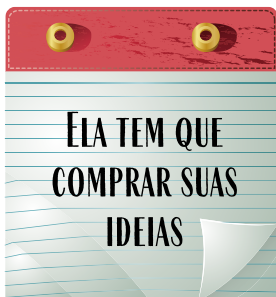


Uma das coisas que mais nos trazem paz, calma e segurança é saber que tem alguém do nosso lado, que a gente tem um porto seguro e que não estamos sozinha nessa viagem.

O acompanhante passou a ser parte do parto há pouco tempo, mas desde que isso foi possível os pais têm tido cada vez mais interesse e vontade de fazer parte realmente desse momento. Independente da pessoa que vai te acompanhar nesse momento, alguns pré-requisitos ela deve ter:



COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES



Quando você identificar a pessoa com essas qualidades pode ter certeza que tudo ficará mais leve e fácil e as suas chances de se sentir segura e preparada para o parto aumentam em 70%.

Para que o papel do acompanhante funcione de verdade como deve ser, e te dê segurança para viver esse momento é preciso que ele saiba quais são as coisas mais importante em relação ao parto para você.

O acompanhante precisa saber:

SUAS VONTADES

SUAS DECISÕES E ESCOLHAS

AS IDEIAS IMPORTANTES PARA VOCÊ

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES



Porque se o seu acompanhante é uma pessoa que tenha os requisitos que eu elenquei ali em cima, ele é uma pessoa que te ama muito, e se alguma questão no parto é importante para você, ele é importante para seu acompanhante também porque ele compra a sua causa.

Mas, para que isso aconteça é preciso que ele saiba o porquê da importância das coisas que para você são importantes! Quando a gente sabe o motivo de algo, a gente compra a causa para gente. Olha esse exemplo que eu vou te dar:

Exemplo

SE SUA AMIGA (MUITO AMIGA MESMO, BEEEEEM PRÓXIMA) CHEGA FALANDO PARA VOCÊ QUE ESTÁ COM RAIVA DE UM GAROTO QUE ELA GOSTA. SE VOCÊ PERGUNTA O QUE ACONTECEU E ELA TE FALA PARA DEIXAR PRÁ LÁ, VOCÊ DAQUI UNS MINUTOS NEM LEMBRA MAIS DISSO. MAS, SE ELA TE CONTA A HISTÓRIA, TUDO QUE ACONTECEU, TE CONTA OS MOTIVOS



QUE LEVARAM ELA A FICAR COM RAIVA DESSE GAROTO, CERTAMENTE VOCÊ TAMBÉM FICARÁ COM RAIVA DELA, COM VONTADE DE FAZER ALGO A RESPEITO! ISSO É FATO! SIGNIFICA QUE VOCÊ COMPROU A BRIGA DA SUA AMIGA.

Isso gerou uma conexão muito grande entre vocês, porque agora um problema que antes era só da sua amiga, passou a ser seu, quiçá você ficará com mais raiva do garoto do que a sua própria amiga.

E é isso que precisa acontecer no parto. Você precisa fazer o seu acompanhante criar essa conexão com as coisas importantes para você no seu parto e trabalho de parto. E isso acontece automaticamente quando você expõe a ele os seus motivos, as suas razões.

**EXPOR OS
MOTIVOS**



CONEXÃO

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

Agora, com esse passo-a-passo que eu vou te mostrar vai ser possível conectar-se com seu acompanhante e tornar esse vínculo muito mais forte para o parto.



PASSO-A-PASSO 6

para Perder o Medo do Parto

1

ANOTE EM UMA FOLHA TODAS AS COISAS QUE SÃO IMPORTANTES PARA VOCÊ NO SEU PARTO E TRABALHO DE PARTO. POR EXEMPLO, NÃO QUERO EPISIOTOMIA, NÃO QUERO QUE INDUZ MEU PARTO, QUERO O CLAMPEAMENTO TARDIO DO CORDÃO UMBILICAL...COLOQUE TUDO!

2

NA FRENTE DE CADA COISA IMPORTANTE PARA VOCÊ, ANOTE O PORQUÊ DAQUILO SER IMPORTANTE, O MOTIVO PELO QUAL VOCÊ JULGA SER IMPORTANTE.

3

CHAME SEU ACOMPANHANTE, FALE QUE VOCÊ QUER CONVERSAR COM ELE SOBRE O PARTO E SOBRE QUESTÕES QUE SÃO IMPORTANTES PARA VOCÊ, E GOSTARIA DA AJUDA DELE COM ISSO.

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES



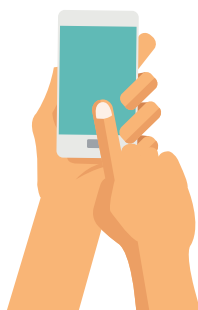
4

MOSTRE A SUA LISTA E EXPLIQUE A ELE A IMPORTÂNCIA DE CADA COISINHA QUE ESTÁ ALI.

5

PRONTO! AGORA ELE, COM CERTEZA, VAI COMPRAR ESSA BRIGA COM VOCÊ!

Está esperando o que? Liga para seu acompanhante/companheiro, manda uma mensagem, sinal de fumaça...qualquer coisa!



COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

PLANEJAR O SEU PARTO



A Preparação para o parto precisa vir de um planejamento. Por mais que a gente saiba que o parto é uma caixinha de surpresas, você pode se preparar para ele, principalmente mentalmente, isso te ajuda a saber em que território você está pisando, e isso faz com que o caminho não seja totalmente desconhecido para você.

Uma ferramenta mais que excelente para fazer isso é o Plano de Parto. Você já ouviu falar dele?

O Plano de parto é uma ferramenta que permite você se conhecer, entender os seus medos, se informar, se conectar com seu acompanhante e preparar a sua mente para o parto. Mas, ele é tão incrível assim mesmo?



COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES

E você aí pensando que era só responder esse “questionário” e ponto final. Para que essa ferramenta seja incrível para você também e você consiga tirar o máximo proveito dela, e consiga planejar seu parto de verdade, eu vou te dar algumas dicas a serem seguidas..



PASSO-A-PASSO 7

para Perder o Medo do Parto

1

NÃO PREENCHA O PLANO DE PARTO LOGO DE CARA.

2

LEIA TODAS AS QUESTÕES QUE ENVOLVEM O PLANO DE PARTO E GUARDE ELE NA GAVETA POR ALGUNS DIAS;

3

USE O PLANO DE PARTO COMO UMA FERRAMENTA DE ESTUDOS. PEGUE CADA UMA DAS QUESTÕES E PROCURE INFORMAÇÕES SOBRE ELAS, PRINCIPALMENTE SE É ALGO QUE VOCÊ DESCONHECE, OU SEJA, ESTUDE ANTES DE PREENCHÊ-LO;

COMO PERDER O MEDO DO PARTO EM 7 PASSOS SIMPLES



4

CHAME O SEU ACOMPANHANTE PARA PREENCHER O PLANO DE PARTO COM VOCÊ, ELE VAI ENTENDER QUAIS SÃO AS QUESTÕES IMPORTANTES PARA VOCÊ. EXPLIQUE SEUS MOTIVOS E ESCOLHAS;

5

UTILIZE O PLANO DE PARTO PARA CRIAR NA SUA MENTE A IMAGEM PERFEITA DE PARTO E ATRAIR SOMENTE PENSAMENTOS POSITIVOS QUANDO A PALAVRA PARTO VIER À SUA MENTE!

Quando você tiver estiver com tudo planejado, sabendo bem tudo o que você quer ou não que esteja presente no seu parto, você tiver estudado bem cada questão envolvendo esse assunto, conversado com seu acompanhante e ter feito todos os exercícios de preparação para o parto que foram propostas nesse e-book, tenho certeza que a segurança, calma e tranquilidade serão sentimentos que estarão presentes dentro de você.



O medo não será mais seu maior problema, eu tenho certeza disso! Tudo que foi proposto aqui é simples. É simples, mas não é fácil.

Exige dedicação de verdade, depende de você querer todos os dias mudar e perder esse medo!

O parto é único, mesmo que você já tenha outro(s) ou terá outro(s), nunca um será igual ou parecido com esse.

E é exatamente por isso que você só terá a chance de se preparar para o seu parto que está próximo AGORA! E lembre-se: Um AGORA deixado para AMANHÃ, é nunca!

Faça hoje o que tem que ser feito, dê o primeiro passo! Coloque a mão na massa agora mesmo!

